

MENÚ ABRIL 2012



Colegio Público
Guindalera

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <h2>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h2> 				
9 NO LECTIVO	10 Lentejas con verduras Salchichas con puré de patata Fruta – Pan <i>Lentils with vegetables Sausages with mashed potatoes Fruit – Bread</i>	11 Ensalada campera Churros de pescado Fruta – Pan <i>Vegetable salad Fritter sticks fish Fruit – Bread</i>	12 Macarrones al queso Tortilla de calabacín con ensalada Yogur – Pan <i>Macaroni with cheese Courgette omelette with salad Yogurt - Bread</i>	13 Sonrisas de verdura Redondo de pavo con patatas Fruta – Pan integral <i>Vegetable smiles Turkey with potatoes Fruit – Wholesome bread</i>
	<i>703Kcal; 18%Prot; 47,7%HC; 34,2%Líp</i>	<i>693 Kcal; 18,3%Prot; 39%HC; 43%Líp</i>	<i>735 Kcal; 17,3%Prot; 45%HC; 38%Líp</i>	<i>685 Kcal; 15,7%Prot; 37,3%; 46,9%Líp</i>
16 Arroz tres delicias Albóndigas con verduras y patatas Fruta – Pan <i>Three Delicious Rice Meatballs with vegetables and potatoes Fruit - Bread</i>	17 Crema de zanahoria Filete de tilapia con ensalada mixta Fruta – Pan <i>Carrot cream Tilapia fillet with mixed salad Fruit - Bread</i>	18 Ensalada de judías blancas Huevos al plato Fruta – Pan Integral <i>Haricot beans salad Sunny side up eggs Fruit - Wholesome bread</i>	19 Judías verdes con patatas Cazón adobado con ensalada de lechuga Fruta – Pan <i>Green beans with potatoes Marinated tope shark with green salad Fruit - Bread</i>	20 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta – Pan <i>Madrid stew soup Whole Madrid stew Fruit - Bread</i>
<i>749 Kcal; 11,5%Prot; 55%HC; 33,4%Líp</i>	<i>506 Kcal; 22,4%Prot; 51,2%HC; 26,5%Líp</i>	<i>554 Kcal; 18,4%prot; 47%HC; 34%Líp</i>	<i>607 Kcal; 22%Prot; 51%HC; 27,4%Líp</i>	<i>650 Kcal; 17%Prot; 58,4%HC; 24,1%Líp</i>
23 Paella de la casa San Jacobo con lechuga zanahoria y maíz Fruta – Pan <i>Paella Home-made ham and cheese steaks with salad Fruit - Bread</i>	24 Pencas de acelgas rellenas de jamón Canelones gratinados Fruta – Pan <i>Sauteed chard stems with ham Grated cannelloni Fruit - Bread</i>	25 Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta – Helado – Pan <i>Lentils with vegetables Spanish omelette with green salad Fruit – Ice cream – Bread</i>	26 Espagueti Carbonara Atún con tomate y patatas Natillas caseras – Fruta – Pan <i>Spaghetti with carbonara sauce Tuna fillet with tomato sauce and potatoes Home-made custard - Fruit - Bread</i>	27 Crema de verduras Pollo asado con patatas Fruta – Pan <i>Vegetable cream Roasted chicken with chips Fruit - Bread</i>
<i>737 Kcal; 16,2%Prot; 49,4%HC; 34%Líp</i>	<i>739 Kcal; 15,6%Prot; 45,1%HC; 39%Líp</i>	<i>792 Kcal; 15%Prot; 52,5%HC; 32,4%Líp</i>	<i>769 Kcal; 16,3%Prot; 58%HC; 26%Líp</i>	<i>613 Kcal; 18%Prot; 39%HC; 43%Líp</i>
30 NO LECTIVO	<p><i>En estas fechas... LAS TORRIJAS!! Son un dulce típico de las celebraciones de Cuaresma y Semana Santa elaborado a base de pan, leche, huevo y azúcar o miel, canela... cuyo origen se remonta al siglo XV como plato que se ofrecía a las parturientas para recuperar fuerzas. Y en los niños... El pan y el azúcar aporta la energía necesaria para afrontar el día, la leche, vitaminas A, D y Calcio, tan necesarios en la etapa de crecimiento en que se encuentran, el huevo, proteínas de gran valor biológico, la canela mejora patologías inflamatorias y digestivas y la miel que además de aportar energía, ayuda a combatir los resfriados, la tos y el dolor de garganta. Por todo ello las torrijas son un alimento ideal para el desayuno, recreo, postre o merienda de los más pequeños, siempre teniendo en cuenta su elevado valor calórico lo cual las convierte en un alimento de consumo ocasional.</i></p>			

